

12/1 (火) 15:00~17:00

通常稽古

統率：吉田さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻/オンライン参加/オンライン遅刻：なし/なし/内田さん/井上さん、朴さん

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

膝行各種

前方回転受け身各種

後方回転受け身各種

爪先立ち歩き

後方転倒受け身の稽古

二人一組

前方回転受け身の稽古

二人一組

立ち姿の統一・折れない腕・持ち上がらない腕(初級・上級)の稽古

二人一組

静坐の統一(初級・上級)の稽古

二人一組

立ち姿から静坐途中の統一(初級・上級)の稽古

二人一組

統一体による呼吸法の稽古

二人一組

片手交差取り呼吸投げ・片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)の稽古

二人一組

剣技 I・II

橋山、玉木さん、奥、村松さん

杖技 I・II

村上、磯野さん、加藤さん、吉田さん、井戸

【村松さん・玉木さん・奥・橋山組】

剣技 I・II のフィードバック

【吉田さん・加藤さん・磯野さん・村上・井戸組】

杖技 I・II のフィードバック

今日のポイント：統一道初級と上級のチェックの違いを知る。

感想

こんにちは。一年の村上です。曇があまりにも冷たく、ゴミ出しの際に履いたサンダルに温もりを感じました。大量の予習が前提の授業を許せません。それでは失礼致します。

担当：村上源